

Mugcake à la saveur d'arachides

Ingrédients (1 portion)

- 3 c. à soupe (45 ml) de farine de blé entier
- 1 c. à thé (5 ml) de cassonade
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'arachides*
- 3 c. à soupe (45 ml) de lait
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte

Préparation (2 minutes)

1. Mettre tous les ingrédients dans une tasse d'environ 250 ml.
2. Mélanger jusqu'à homogénéité du mélange.
3. Cuire pendant 60 secondes au micro-onde.
4. Laisser reposer 1 minute.
5. Verser quelques gouttes de sirop d'érable et déguster!

*Exemple la marque PB&Me

Recette adaptée de: https://www.ricardocuisine.com/recettes/5769-gateau-moelleux-au-chocolat-dans-une-tasse_

